॥ पिण्डोपनिषत् ॥
पितृणां हंसरूपाणां यन्ता श्रीमज्जनार्दन ।
भवतापप्रणुत्यर्थं सततं तमहं श्रये ॥ १॥

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात्पूर्णमुदच्यते ।
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

ॐ ॥
देवता ऋषयः सर्वे ब्रह्माणमिदमब्रुवन् ।
मृतस्य दीयते पिण्डः कथं गृह्णन्त्यचेतसः ॥ १॥
भिन्ने पञ्चात्मके देहे गते पञ्चसु पञ्चधा ।
हंसस्त्यक्त्वा गतो देहं कस्मिँस्थाने व्यवस्थितः ॥ २॥
त्र्यहं वसति तोयेषु त्र्यहं वसति चाग्निषु ।
त्र्यहमाकाशगो भूत्वा दिनमेकं तु वायुगः ॥ ३॥
प्रथमेन तु पिण्डेन कलनं तस्य सम्भवः ।
द्वितीयेन तु पिण्डेन मांसत्वक्शोणितोद्भवः ॥ ४॥
तृतीयेन तु पिण्डेन मतिस्तस्याभिजायते ।
चतुर्थेन तु पिण्डेन अस्थि मज्जा प्रजायते ॥ ५॥
पञ्चमेन तु पिण्डेन हस्ताङ्गुल्यः शिरो मुखम् ।
षष्ठेन कृतपिण्डेन हृत्कण्ठं तालु जायते ॥ ६॥
सप्तमेन तु पिण्डेन दीर्घमायुः प्रजायते ।
अष्टमेन तु पिण्डेन वाचं पुष्यति वीर्यवान् ॥ ७॥
नवमेन तु पिण्डेन सर्वेन्द्रियसमाहृतिः ।
दशमेन तु पिण्डेन भावानां प्लवनं तथा ।
पिण्डे पिण्डशरीरस्य पिण्डदानेन सम्भवः ॥ ८॥
हरिः ॐ तत्सदित्युपनिषत् ॥

ॐ पूर्णमदः पूर्णमिदं पूर्णात्पूर्णमुदच्यते ।
पूर्णस्य पूर्णमादाय पूर्णमेवावशिष्यते ॥
ॐ शान्तिः शान्तिः शान्तिः ॥

इत्याथर्वणीया पिण्डोपनिषत्समाप्ता ॥